

FICHES DESCRIPTIVE de COURS

Titre	EXPRESSION CORPORELLE
Descriptif	➤ Dans ce cours de danse, j'apprends à m'exprimer par le mouvement, à coordonner mon corps, à être créatif et à prendre confiance en moi.
Public-cible	Personnes au bénéfice d'une rente AI
Prérequis	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Être au bénéfice d'une rente AI ➤ Motivé à se former ➤ Autonome dans les actes de la vie quotidienne
Objectifs	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Améliorer la conscience de son propre corps ➤ Développer la capacité à exprimer des émotions par le mouvement ➤ Apprendre des techniques pour coordonner le corps et le mouvement ➤ Stimuler la créativité et l'imagination ➤ Renforcer la confiance en soi ➤ Acquérir des compétences en danse et en expression corporelle.
Moyens et méthodes	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Exercices de détente et d'échauffement pour favoriser la relaxation corporelle ➤ Exercices de coordination et de mémorisation pour améliorer la précision des mouvements et la mémoire corporelle ➤ Utilisation de la musique et des différents rythmes pour aider à se situer dans le temps et l'espace ➤ Exercices d'expression corporelle pour apprendre à exprimer les émotions à travers le mouvement ➤ Encouragement et feedback positif pour aider à développer la confiance en soi ➤ Encouragement de l'improvisation et de la créativité pour aider les élèves à explorer différentes façons de bouger et de s'exprimer.
Encadrement	Jennie Lamers
Lieu d'exécution du cours	Maison de quartier de Chêne-Bourg – Le Spot, au rez-de-chaussée, Rue François-Perréard 2 1225 Chêne-Bourg
Durée	37 sessions de 1.5 heure
Horaires	Lundis de 17h00 à 18h30 du 25 août 2025 au 22 juin 2026
Capacité d'accueil	10 places
Tarif	Prix personnes AI : 335 CHF

L'association	<p>Actifs est une association qui accompagne des personnes en situation de déficience intellectuelle légère, autisme ou avec un syndrome d'Asperger.</p> <p>Sa mission consiste à soutenir les personnes dans la réalisation de leur projet d'autonomisation et d'intégration dans la société.</p> <p>Ses actions se concrétisent par :</p> <ul style="list-style-type: none">➤ du conseil➤ du coaching➤ de la formation
Responsable de la formation	<p>Shannon BLYTHE Responsable Administrative et RH 022 343 20 27 secretariat@actifs-ge.ch</p>